
Chrysalis Children's Books
الدار العربية للعلوم ـ ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.
الحقائق عن
داء الربو
منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى , عربي , فارسي)
كلير ليويلّين

لتحميل كتب متنوعة راجع: (مُنْتَدى إِقْرَأ الثَقافِي)

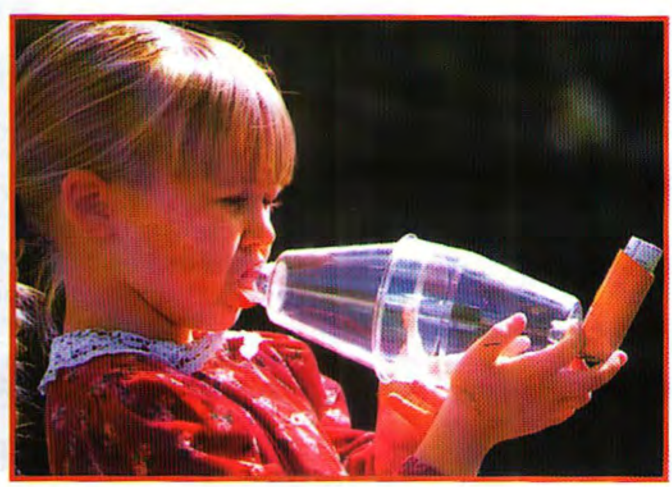
بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إِقْرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهای مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافي)

www. iqra.ahlamontada.com



الحقائق عن
داء الربو



كلير ليويلّين



Chrysalis Children's Books



الدار العربية للعلوم - ناشرون ش.م.ل
Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L

بسم الله الرحمن الرحيم

الحقائق عن

داء الربو

يضم هذا الكتاب ترجمة الأصل الانكليزي

The Facts About ARTHRITIS

حقوق الترجمة العربية مرخص بها قانونياً من الناشر

Chrysalis Children's Books
An imprint of Chrysalis Books Group Plc
The Chrysalis Building
Bramley Road
London W10 6SP

بمقتضى الاتفاق الخطي الموقع بينه وبين الدار العربية للعلوم

ردمك **9953-29-219-1**

الطبعة الأولى

1427هـ - 2006 م

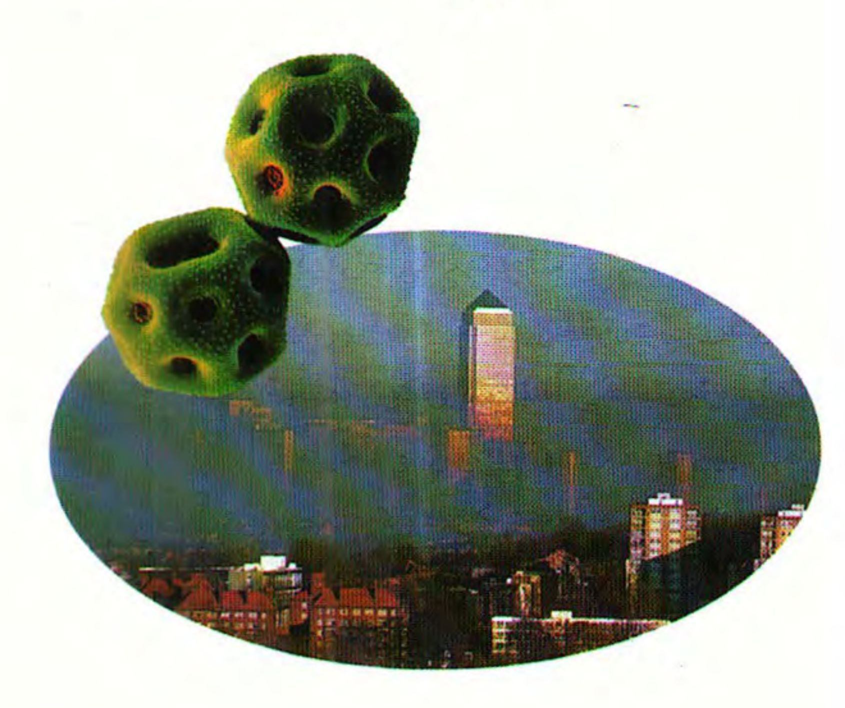


الدار العربية للعلوم - ناشرون ش.م.ل
Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 860138 - 785108 - 785107 (1-961)
ص.ب: 5574-13 شوران - بيروت 2050-1102 - لبنان
فاكس: 786230 (1-961) - البريد الالكتروني: asp@asp.com.lb
الموقع على شبكة الانترنت: http://www.asp.com.lb

المحتوياتُ





ما هو داء الربو؟

داء الربو هو حالة صحية تصيب التنفس عند الأشخاص. فالتنفس بشكل مريح هو شيء لا حاجة بمعظمنا إلى التفكير فيه. لكن إذا كنت تعاني من داء الربو، فثمة أوقات تواجه فيها صعوبة كبيرة في التنفس.

الشعور بضيق في الصدر هو أحد أعراض داء الربو.



علامات داء الربو

لا يمكنك دوماً إكتشاف أن شخصاً ما مصاب بداء الربو، لكن توجد أحياناً علامات جلية. **تعرف هذه العلامات بالأعراض.**

لا تستطيع أن تعرف من المظهر الخارجي من يعاني من داء الربو.



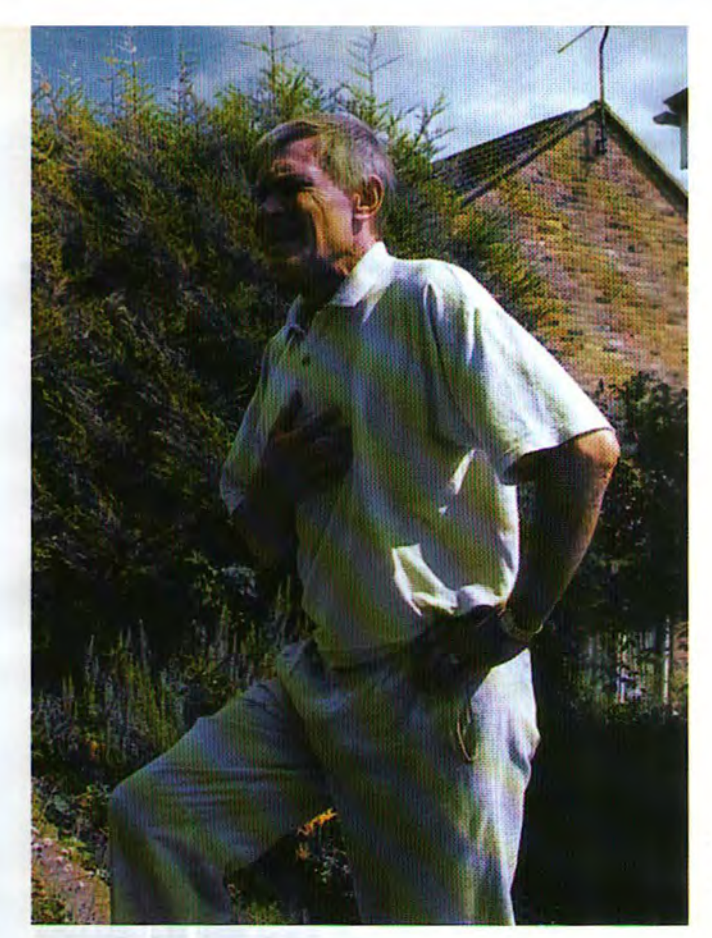
يتوجب على العديد من الأشخاص العيش مع داء الربو. يصف بعضهم الأعراض على هذا النحو:

"أشعر وكأن شخصاً ما يقف على رئتيْ".

"هناك ضيق في صدري. يصعب عليّ التنفس".

"تنفسي مصحوب بصوت حاد"

"ينقطع نَفَسي بسرعة كبيرة".



الأعراض الأربعة لداء الربو

- السعال- ويصبح أسوأ غالباً في الليل أو أثناء ممارسة التمارين.
- **الصفير**- صوت صفير في الصدر
- انقطاع النَفَس
- إحساس بضيق في الصدر

إن الأعراض الشديدة لداء الربو تجعل التنفس صعباً.

نوبة ربو

من وقت لآخر، تصبح أعراض الشخص المصاب بداء الربو شديدة جداً. عليه الكفاح للتنفس، وينتهي بالتنفس بسرعة كبيرة ويشعر كما لو أنه سيختنق. هذا ما يعرف بنوبة الربو، وقد تكون مخيفة جداً.

العيش مع الربو

يختلف داء الربو عند كل شخص. فبعض الأشخاص يعانون من داء ربو خفيف جداً، لا يكاد يتعدّى السعال أو الصفير من وقت إلى آخر. وبالنسبة إلى آخرين، تكون الأعراض أكثر شدة وقد تؤثر في نومهم وحياتهم اليومية.

"إنه مريع فعلاً. أشعر وكأن هناك غراء في رئتيّ وطناً من الحجارة على صدري".
مارتن، 11 عاماً.



لا حاجة بمعظمنا إلى التفكير بشأن التنفس. لكن المصابين بالربو عليهم فعل ذلك.

ماذا يحدث في الداخل؟

داء الربو هو نوع من الحساسية – تفاعل الجسم تجاه شيء يواجهه ويكون غير مؤذٍ لمعظم الأشخاص. تجعلك بعض الحساسيات تعطس أو تحك. أما داء الربو فيجعل التنفس صعباً.



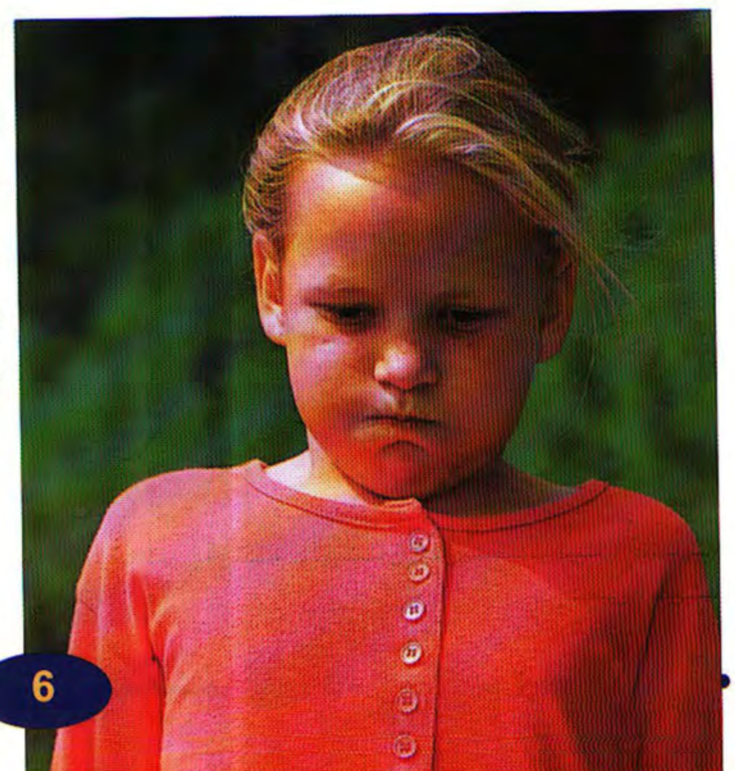
تكشف هذه الصورة بأشعة إكس آلاف المجاري الهوائية الصغيرة جدًّا داخل الرئتين.

داخل الرئتين

في كل مرة تتنشق الهواء، يتم دخول الهواء في **قصبتك الهوائية** نزولاً إلى رئتيك عبر أنابيب تعرف **بالمجاري الهوائية** أو **الشعيبات**. تصبح المجاري الهوائية أصغر وأصغر كلما توغلت أعمق في الرئتين، إلى أن تصبح فعلاً بالغة الصغر.

داخل المجاري الهوائية

يملك كل مجرى هوائي بطانة مطوّقة بالعضلات. تفرز البطانة سائلاً سميكاً ودبقاً اسمه **المخاط**. يحمي المخاط الرئتين من خلال تدفئة الهواء الذي نتنشقه وصدّ كل **الجزيئات** الصغيرة جدًّا التي يحتوي عليها.



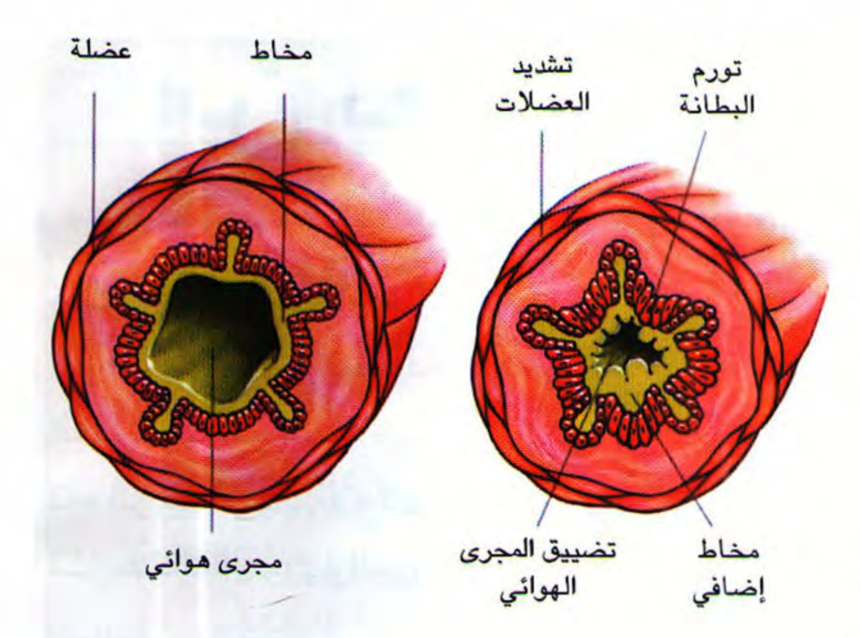
إن كل نَفَس نتنشقه ينقل موادَّ بالغة الصغر إلى داخل رئتينا.

المجاري الهوائية المتهيجة

تكون المجاري الهوائية عند الأشخاص المصابين بداء الربو حمراء ومؤلمة، أو ملتهبة، على الدوام. يسهل تهيج المجاري الهوائية الملتهبة- أحياناً نتيجة مواد تعرف بالمواد المسببة للحساسية (مثل الدخان أو غبار الطلع أو فرو الحيوانات) وأحياناً أخرى نتيجة أشياء أخرى، مثل الهواء البارد والجاف.

التعرض لمادة مسببة

يطلق على أي شيء يهيج المجاري الهوائية اسم **المادة المسببة**. وحين يتعرض شخص مصاب بداء الربو لإحدى المواد المسببة لمرضه، تضيق العضلات المحيطة بالمجاري الهوائية.



يكون المجرى الهوائي السليم (إلى اليسار) أعرض كثيراً من المجرى الهوائي عند شخص يعاني من نوبة ربو (إلى اليمين).

تتورم البطانة وتفرز الكثير من المخاط. تؤدي كل هذه الأشياء إلى جعل المجاري الهوائية أضيق، وتسبِّب أعراض داء الربو: سعالاً وضيقاً في النفس وصفيراً.

التأثيرات الطويلة الأمد

يستطيع معظم الأشخاص السيطرة على داء الربو لديهم بواسطة الأدوية. وإذا لم تتم معالجة داء الربو، قد يسبب تلفاً طويل الأمد للرئتين. ومع مرور الوقت، تصبح البطانات الملتهبة للمجاري الهوائية أكثر سماكة ومتندّبة، فيما تنسدّ الأنابيب الصغيرة بالمخاط. يؤدي ذلك إلى نوبات ربو أكثر تواتراً وشدة.



إن التعرض لمادة مسببة قد يجعلك تسعل إذا كنت تعاني من داء الربو.

من يعاني من داء الربو؟

يمكن أن يصاب الأشخاص بداء الربو في أي وقت، من الطفولة إلى خريف العمر. ومعظم الحالات الجديدة من داء الربو تصيب الأولاد الصغار جداً، لكن هناك المزيد والمزيد من البالغين والكبار في السن الذين يصابون الآن بداء الربو أيضاً.

يعاني غالباً عدة أفراد من العائلة نفسها من داء الربو أو الأكزيما أو حمى القش.

الأولاد المصابون بالربو

يبدأ داء الربو عادة عند الأولاد الصغار. وقد تظهر صعوبات التنفس والصفير في سن مبكرة، لكن الطبيب يحتاج ربما إلى سنة أو سنتين للتأكد من أنها فعلاً أعراض داء الربو. تتكرر هذه الحالة الصحية غالباً في العائلات، ولذلك قد يرث الولد داء الربو من أحد الوالدَين.

تؤدي حمى القش إلى سيلان الدموع من عينيك والمخاط من أنفك. وهي مرتبطة عن كثب بداء الربو.

علاقات قريبة

ترتبط **حمى القش والأكزيما** عن كثب بداء الربو. ففي العائلة الواحدة، قد تجد شخصاً مصاباً بداء الربو، وآخر بحمى القش وآخر بالأكزيما. وتصبح أعراض داء الربو غالباً أخف حدة أو تختفي تماماً خلال سنوات المراهقة– رغم أنها قد تعود للظهور لاحقاً في الحياة (في سن متأخرة من العمر).

داء الربو عند البالغين

هناك المزيد والمزيد من حالات ربو جديدة عند البالغين. تنجم بعض الحالات عن تلوث الهواء. وتبدأ حالات أخرى بالظهور، حيث الدقيق أو الحبوب، والمواد الكيميائية الزراعية، ورذاذ الطلاء، والغراء، وغبار الخشب والمطاط وهي كلها مواد مسببة للمرض. يطلق على هذا النوع من داء الربو اسم الربو **الوظيفي**.



يمكن للطلاء الرذاذ أن يسبب داء الربو عند البالغين.

الأشخاص الأكبر سناً

يصاب الكبار في السن أيضاً بداء الربو. فهم أكثر ميلاً للتعرض للزكام والتهابات الصدر، المسببين الأساسيين لداء الربو. لكن للأسف، يتجاهل العديد من الكبار في السن داء الربو. ويظنون أن انقطاع نفسهم هو مجرد جزء من التقدم في العمر.

هل تعلم؟

- تتم معالجة ولد واحد من أصل سبعة لأعراض داء الربو.
- يفقد ولد واحد تقريباً من كل ثلاثة أولاد أعراضه حين يصبح بالغاً.
- خلال الطفولة، يكون داء الربو أكثر شيوعاً عند الصبيان. وفي عمر 18 عاماً، يصبح أكثر شيوعاً عند الفتيات.
- يتلقى شخص بالغ واحد من أصل 25 علاجاً لأعراض داء الربو.

مشكلة نامية

يزداد داء الربو في كل فئات الأعمار. ويعيش معظم الأشخاص المصابين بداء الربو في أغنى دول العالم. هل يلقى اللوم ربما على شيء ما في أسلوب عيشنا؟ يظن بعض العلماء أن **اللقاحات**، التي تحمينا من المرض، تترك أجسامنا أكثر هشاشة أمام المواد المسببة للحساسية.

تلوث الهواء هو مسبب رئيسي للربو عند الأولاد والبالغين.



ما الذي يُسبب داء الربو؟

هناك العديد من الأشياء العادية التي قد تسبب أعراض داء الربو. ويملك كل شخص مجموعته الخاصة من المواد المسببة للمرض. لذا، من المهم أن يعرف الأشخاص المصابون بداء الربو ما هي المواد المسببة لمرضهم لأنهم يستطيعون حينها محاولة تفاديها.

الزكام والانفلونزا

الزكام والانفلونزا والتهابات الصدر هي المسببات الأكثر شيوعاً لداء الربو. يصعب تفاديها، خصوصاً خلال الخريف والشتاء، حين تصل نوبات الربو إلى ذروتها.

دخان السيجارة

يكشف دخان السيجارة عن تأثير فوري في الأشخاص المصابين بداء الربو. بما أن الدخان يهيج المجاري الهوائية عندهم، ينقطع نفسهم ويبدأون بالسعال.

إن دخان السجائر من الأشخاص الآخرين يمكن أن يُسبب أعراض داء الربو.





عثة غبار منزلية، بعد تكبيرها 500 مرة تقريباً أكثر من حجمها الحقيقي.

عث الغبار

عث الغبار المنزلي هو مسبب رئيسي للربو. تعيش هذه الحشرات المجهرية في السجاد، والستائر، والفرش، والوسادات والألعاب الطرية.

تلوث الهواء

يمكن لتلوث الهواء نتيجة الدخان، أدخنة السيارات، وأدخنة الغاز، والطلاء الرذاذ، والعطور وحتى الأقلام اللبادية الرأس أن تسبب أعراض داء الربو. كذلك تفعل نوعية الهواء الرديئة في أيام الصيف الحارة.

التمرين

إن التمارين الرياضية تجعل معظمنا يلهث، لكن بعض الأشخاص المصابين بداء الربو يجدون أنها تسبّب أعراضهم.

التدخين وداء الربو

- إن 85 في المئة من دخان السيجارة المشتعلة يذهب مباشرة إلى الهواء، حيث يتنفسه أشخاص آخرون.
- الدخان هو مادة مسببة للربو لـ8 أشخاص من أصل 10 مصابين بداء الربو.
- المراهقون الذين يدخنون هم أقل ميلاً للتخلص من داء الربو من غير المدخنين.
- الأولاد الذين يدخن أهلهم هم عرضة لأعراض الربو مرتين أكثر من غيرهم.



غبار الطلع هو مسبب شائع لداء الربو.

غبار الطلع

يمكن لذرات غبار الطلع أن تستقر داخل العينين والأنف والحنجرة، ما يجعلها متهيجة وملتهبة.

الطقس

يستطيع الهواء البارد والجاف والرياح القوية أن تُسبب أعراض داء الربو.

الأدوية

هناك بعض الأدوية الشائعة، مثل الأسبيرين، التي قد تسبب داء الربو.

المشاعر

الشعور بالغضب أو القلق أو الحماس الشديد يمكن أن تُسبب أعراض داء الربو، تماماً مثلما تفعل نوبة ضحك.

العفن والرطوبة

يمكن للفطريات المجهرية أن تسبب داء الربو. إنها تعيش داخل المنازل في المطابخ والحمامات الرطبة، وخارجاً في الخشب الرطب وأكوام الأوراق.

الحيوانات الأليفة

الحيوانات الأليفة هي أخبار سيئة لبعض الأشخاص المصابين بداء الربو. فالريش، والفرو، واللعاب، وقشور الجلد هي كلها مسببة للربو.

صديق مكسو بالفرو؟ تكشف العديد من الحيوانات الأليفة عن تأثير سلبي في الأشخاص المصابين بالربو.

نوبة ربو



التلهف لنَفَس، خفقان القلب بقوة والإحساس بالاختناق- كل هذه هي أعراض نوبة ربو. النوبات الشديدة نادرة، لكنها قد تكون مخيفة.

على نحو غير متوقع (فجأة)

إذا كنت تعاني من داء الربو، ثمة أوقات تصبح فيها أعراضك أسوأ فجأة- تسعل وتصفر وتشعر بضيق في الصدر. تتلهف بسرعة إلى نَفَس. هذه هي نوبة الربو.

بعض النوبات شديدة جداً. فالتنفس يصبح صعباً أكثر وأكثر، ويكون كل نَفَس أقصر من الذي قبله. في النهاية، تصبح مرهقاً وشبه مختنق. عليك الذهاب إلى المستشفى-بسرعة.

في المستشفى

في قسم الحوادث والطوارئ في المستشفى تلتقي ممرضة تتحقق من نَفَسك ونبضك وكمية الأكسيجين في دمك. قد تعطى دواء إضافياً عبر آلة اسمها المرذة.



تساعد المِرَذَّة على إدخال الدواء إلى عمق الرئتين.

تحوّل المرذة الدواء إلى رذاذ ناعم يمكنك استنشاقه بعمق إلى الرئتين. قد تمكث بضعة أيام في المستشفى إلى أن تتنفس وتنام بصورة طبيعية وتشعر أنك بخير كفاية للعودة إلى المنزل.



الإقامة القصيرة في المستشفى تساعد الأشخاص على استرداد العافية بعد نوبة ربو شديدة.

الربو قد يقتل

قد يموت الأشخاص من نوبة ربو- لكن هذا نادر جداً. فمعظم الأشخاص يستطيعون الحؤول دون النوبات الخطيرة من خلال تفادي المسببات وتناول الأدوية.

"حين أعاني من نوبة ربو،
لا أستطيع التوقف عن السعال.
يجعلني ذلك خائفة جداً".

كريستوفر، 8 أعوام.

كيفية المساعدة في نوبة ربو

- أعثر على جهاز الاستنشاق المسكّن للمريض (راجع صفحة 14) وتأكد من استعماله بطريقة صحيحة.
- إبقَ هادئاً وطمئنه. لا تضع ذراعك حوله.
- شجعه على التنفس ببطء وعمق.
- ساعده على الجلوس منتصباً أو الانحناء إلى الأمام. لا تجعله يتمدّد مسطحاً.
- أرخِ الثياب الضيقة وقدم له كوباً من الماء.

أرسل وراء الطبيب أو سيارة الإسعاف:

- إذا لم يجدِ الدواء نفعاً بعد خمس إلى عشر دقائق.
- إذا كان الشخص منزعجاً جداً وعاجزاً عن التنفس كما يجب.
- إذا كان الشخص مرهقاً.

تأكد من استعماله جهاز الاستنشاق المسكن كل بضع دقائق إلى أن يصل الطبيب أو سيارة الإسعاف.

معالجة داء الربو

إن الأشخاص الذين يتناولون أدويتهم بعناية وبشكل منتظم يستطيعون السيطرة على داء الربو وأعراضه بطريقة جيدة بحيث لا يشعر أحد بمرضهم في معظم الأوقات.

علاجات مزدوجة

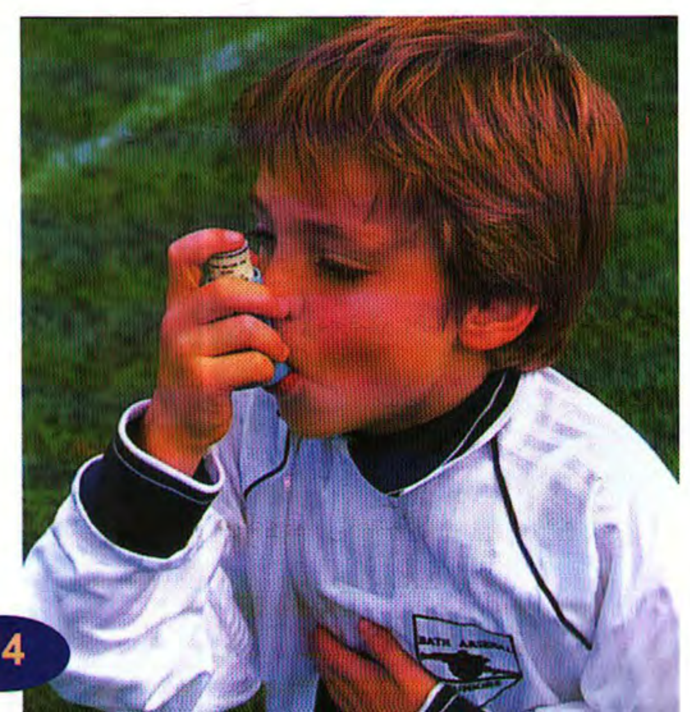
تتم معالجة داء الربو بنوعين أساسيين من الأدوية، اسمها **المسكنات** و**الموانع**. يعمل كل دواء بطريقة مختلفة، لكن لا بد من استنشاق الاثنين بعمق في الرئتين. ويتوافر كلاهما في علب صغيرة اسمها **أجهزة الاستنشاق** أو النفخ.



تتوافر أجهزة الاستنشاق في ألوان وتصاميم ورسوم مختلفة.

المسكنات

تسكّن الأدوية المسكنة أعراض داء الربو فور ظهورها. وترخي الأدوية المسكّنة العضلات حول المجاري الهوائية بحيث تفتح على نحو أعرض وتجعل التنفس أسهل. لكن هذا الدواء لا يعالج الالتهاب في المجرى الهوائي نفسه. وتكون أجهزة الاستنشاق المسكّنة باللون الأزرق عادة.



إن الضغط مرتين على جهاز الاستنشاق المسكّن قبل ممارسة التمارين الرياضية يمكن أن يمنع ظهور الأعراض.

هل تعلم؟

- تحتوي بعض أجهزة الاستنشاق على 200 جرعة من الدواء.
- يستطيع الدواء الخروج من جهاز الاستنشاق بسرعة 120 كيلومتراً في الساعة!

راحة فورية

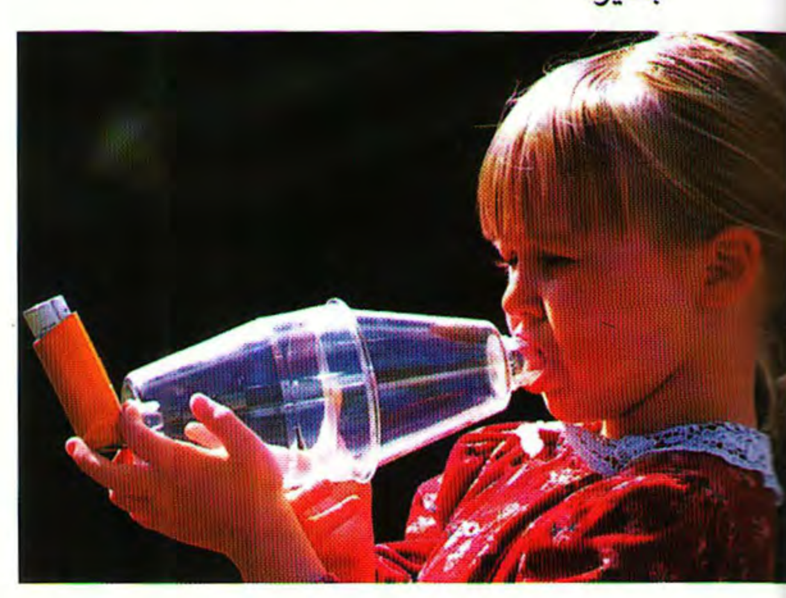
إن الأشخاص المصابين بداء الربو يحملون معهم جهاز الاستنشاق المسكّن أينما ذهبوا. وهذا مهم خصوصاً خلال نوبة ربو لأن الجهاز يستطيع توفير راحة فورية تقريباً.

جهاز الاستنشاق هذا الذي على شكل قرص مختلف عن العديد من أجهزة النفخ لأنه لا يستخدم المواد الكيميائية التي تتلف طبقة الأوزون.

الموانع

تهدئ الأدوية المانعة المجاري الهوائية الملتهبة وتمنعها من التهيج بسهولة. يساعد ذلك على السيطرة على داء الربو وتخفيف خطر حصول النوبة. وبما أن تأثير الدواء يتراكم مع الوقت، عليك تناوله كل يوم– حتى عندما تشعر أنك بخير.

تتوافر الأدوية الموانع في أجهزة استنشاق باللون البرتقالي أو الأبيض أو البني أو البنفسجي. وبدل وضع جهاز الاستنشاق مباشرة في الفم، يتم تركيبه غالباً في وعاء بلاستيكي كبير اسمه **الفاصل**.



كيفية استعمال جهاز الاستنشاق

1. أنقر على جهاز الاستنشاق للحصول على **جرعة** محددة.
2. مصّ ببطء لإدخال العقار إلى المجاري الهوائية.
3. أحبس نَفَسك وعدّ حتى العشرة.
4. ازفر.

إن الشفط عبر فاصل يساعد على إدخال المزيد من الدواء إلى المجاري الهوائية.

السيطرة على داء الربو

يستطيع المصابون تنفيذ العديد من الخطوات للسيطرة على داء الربو – الاحتفاظ بدفتر يوميات، فحص الرئتين وتجنب المسببات.

الزكام والانفلونزا

قاوم الزكام والانفلونزا بتناول الكثير من الفاكهة والخضار الطازجة.

غبار العث

خفض كمية غبار العث من خلال إزالة الغبار بفوطة رطبة والمكنسة الكهربائية كل يوم، وإبقاء الغرف جيدة التهوئة. للمزيد من المعلومات، راجع الصفحتين 26 و27.

دخان السجائر

تجنب الغرف الكثيرة الدخان عند الإمكان.





يساعدنا الغذاء الجيد على مقاومة الزكام والانفلونزا.

الهواء البارد

ارتدِ الثياب التي تجعلك دافئاً. فوضع وشاح فوق الوجه يدفئ الهواء قبل استنشاقه.

تلوث الهواء

تجنب الطرقات المزدحمة، ولاسيما خلال ساعة الازدحام.

الحيوانات الأليفة

حاول أن تتجنب تماماً الحيوانات المكسوة بالفرو أو الريش. وإذا كان هذا مستحيلاً، أبقِ الحيوانات خارج غرفة النوم واغسلها هي وفراشها مرة كل أسبوع.

يمكن لارتداء الوشاح أن يمنع الهواء البارد من تهييج المجاري الهوائية.

تمارين اليوغا تساعد الأشخاص على الاسترخاء والحفاظ على الهدوء.

التمرين

إذا كان التمرين مسبباً لنوبة الربو، يجدر بالأشخاص المصابين بالربو تحمية عضلاتهم برفق وتناول الدواء المسكن قبل البدء بالتمرين. تستطيع اليوغا وتمارين الاسترخاء الأخرى مساعدة الأشخاص على الشعور بهدوء أكبر.

غبار الطلع

حين يكون مستوى غبار الطلع مرتفعاً، اغلق النوافذ وتجنب الخروج من المنزل.

الرطوبة

لتخفيف الرطوبة في المنزل، جفف الغسيل خارجاً، واستعمل الأغطية فوق الطناجر واترك النوافذ مفتوحة.

الاحتفاظ بدفتر يوميات

يجد بعض الأشخاص المصابين بداء الربو صعوبة في التعرف إلى العوامل المسببة لنوباتهم بسبب تأخر الأعراض. لذا، فإن الاحتفاظ ببطاقة يوميات يظهر لهم متى يكونون خالين من الأعراض ومتى يكون داء الربو سيئاً. تكشف القيود غالباً عن نمط، وقد تساعد على كشف المسبب.

فحص الرئتين

ان مقياس فحص ذروة التدفق هو جهاز مكون من أنبوب بلاستيكي يقيس قدرة الشخص على دفع الهواء خارج رئتيه. وكلما ارتفع المعدل لعمر الشخص وطوله، أمكن السيطرة بصورة أفضل على داء الربو عنده. كما أن تحديد المعدلات على جدول مرتين يومياً يظهر ما إذا كان داء الربو يتفاقم أو يتحسن أو يبقى على حاله. وإذا كان الربو يتفاقم، قد يحتاج الشخص إلى تناول دواء إضافي.

كيفية قراءة مقياس فحص ذروة التدفق

1. تأكد من أن الإبرة التي على جانب المقياس مضبوطة على الصفر.
2. خذ نَفَساً عميقاً وانفخ بأكبر قوة ممكنة في قطعة الفم.
3. دوّن معدلك.
4. أنفخ مرتين اضافيتين. دوّن كل معدل.
5. اختر المعدل الأعلى بين هذه المعدلات الثلاثة. دوّنه على الجدول.

ممرضة الربو

تعمل ممرضات الربو مع الأطباء. إنهن يساعدن وينصحن الأولاد والأهل القلقين بشأن كيفية إبقاء الربو تحت السيطرة.



تطلب هيلين من كل مريض أن يظهر لها كيف يستخدم جهاز الاستنشاق.

وجه ودود

هيلين روبرتس هي ممرضة ربو تعمل في عيادة طبيب. يستطيع كل شخص مصاب بالربو حجز موعد لمقابلتها. يأتي بعض الأشخاص مرة كل شهر، فيما يأتي أشخاص آخرون مرتين أو ثلاث مرات كل سنة. تساعدهم هيلين على السيطرة على داء الربو بحيث يستطيعون متابعة حياتهم.

التحقق

تجري هيلين عدداً من الفحوصات في كل موعد. تتحقق من نتائج مقياس فحص ذروة التدفق عند المريض لمعرفة كيف كان مستوى داء الربو عنده. فقد يحتاج هذا المريض إلى تناول دواء أكثر، أو ربما أقل.

تتحقق بعدها أن المريض يستخدم جهاز استنشاقه بطريقة صحيحة. فمن السهل الشفط بسرعة كبيرة، أو حبس النَفَس لوقت أقل من العد حتى العشرة. كما تقيس هيلين وزن وطول الأولاد الصغار للتأكد من أنهم ينمون كما يجب ولا يزعجهم النوم المتقطع.



تقيس هيلين وزن مرضاها الصغار في كل موعد.



يشارك الأولاد في العيادة في ألعاب للتمرن على شفط الدواء.

جعل المسألة مرحة

يجد العديد من الأولاد الصغار صعوبة في تناول دوائهم. لمنحهم المزيد من التمارين، تحرص هيلين على مشاركتهم الألعاب – عبر شفط الحلويات بقشة، مثلاً. كما أن وضع كرة صغيرة داخل الفاصل يجعل موعد تناول الدواء أكثر متعة. يواجه أولاد آخرون مشاكل في النفخ. لذا، فإن تثبيت طاحونة هوائية على مقياس تدفق الذروة يشجعهم على النفخ بأكبر قوة ممكنة.

"لقد ساعدتني هيلين
لأنها أعطتني جهاز النفخ والفاصل.
وأعطتني الكثير من الصور اللاصقة
وسمحت لي بتفتيش كل الجوارير.
أنا أحبها كثيراً".

كريستوفر، 8 أعوام

مساعدة العائلة

تلتقي هيلين أيضاً بأهل الأولاد المصابين بالربو. وتطمئنهم بأنه يمكن السيطرة على داء الربو عند ولدهم. كما تلتقي ببقية الأولاد في العائلة للتأكد من عدم شعورهم بالنبذ. يحتاج المرضى الصغار إلى إنشاء علاقة مع شخص يثقون فيه، مثل هيلين. وفي السنوات المقبلة، سوف يأتون إلى العيادة من دون أهلهم ويتمكنون من طلب المساعدة والنصائح منها.

للتأكد من عدم شعور أحد بالنبذ، تلتقي هيلين كل الأولاد في العائلة.



الأكزيما وداء الربو

الأكزيما هي مرض جلدي مرتبط بداء الربو. وتماماً مثل الربو، تنجم الأكزيما عن الحساسية، وتصبح أسوأ مع بعض العوامل المسببة، وهي تصبح أكثر شيوعاً.

قد يكون الاستحمام مؤلماً بالنسبة إلى الأولاد المصابين بالأكزيما.

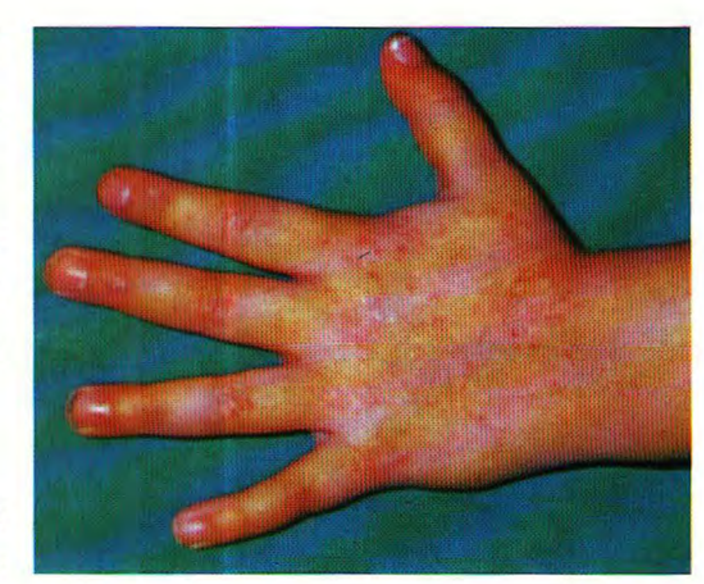
ما هي الأكزيما؟

الأكزيما هي مرض جلدي تتكون عبره بقع جافة على البشرة وموجبة للحك. ومع الوقت، تصبح ملتهبة وقد تتشقق أو تتبثر أو ترشح.

تحدث الأكزيما عادة في الوجه أو العنق، داخل المرفقين والمعصمين، وفي الجهة الخلفية للكاحلين والركبتين.

أنواع الأكزيما

ثمة نوعان أساسيان من الأكزيما. ينجم النوع الأول عن الاحتكاك المباشر بمادة، مثل مسحوق غسيل أو صابون. والنوع الآخر، المرتبط بداء الربو، ينجم عن مواد مسببة للحساسية مثل غبار الطلع وفرو الحيوانات.



إن الأكزيما في يد هذا الولد ناجمة عن حساسية تجاه الهررة.

تستطيع بذور غبار الطلع أن تسبب الأكزيما. لقد جرى تكبير هذه البذور 10 آلاف مرة عن حجمها الحقيقي.

من يصاب بالأكزيما؟

تتكرر الأكزيما غالباً في العائلات. ويكشف معظم الأولاد المصابين بالأكزيما عن الأعراض بين عمر الستة أشهر والسنتين. إنه مرض يصعب عليهم التعامل معه. فبشرتهم الموجبة للحك تبقيهم مستيقظين خلال الليل، ما يجعلهم هم وأهلهم متعبين وسريعي الانفعال. ما من علاج شاف معروف للأكزيما، لكن معظم الأولاد يتخلصون منها لحسن الحظ حين يصبحون مراهقين.

كيفية التعامل مع الأكزيما

- تجنب الحيوانات المكسوة بالفرو والريش.
- حاول خفض غبار العث في المنزل (راجع الصفحتين 26 و27)
- ارتدِ القطن مباشرة على الجلد.
- دع غرفة النومَ باردة خلال الليل (لأن الأكزيما تصبح أسوأ خلال الحرّ).
- استخدم الشراشف القطنية الخفيفة.
- ضع القفازات القطنية خلال الليل لتفادي الحكاك.

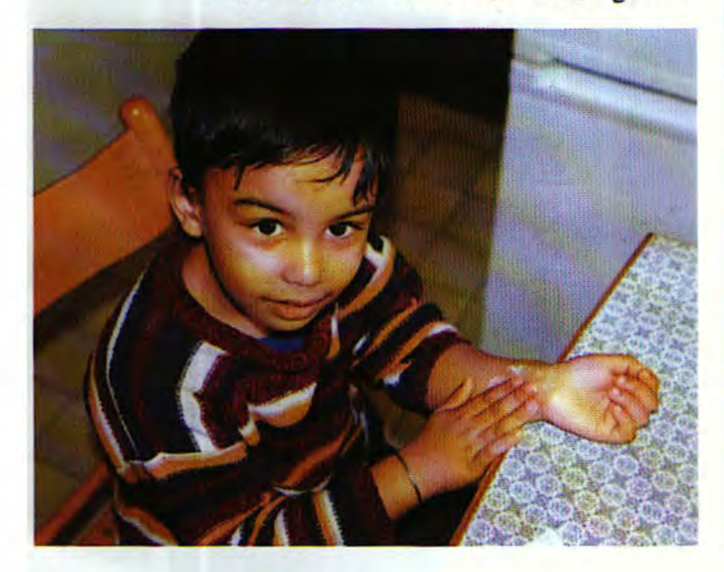
هل تعلم؟

- تصيب الأكزيما ولداً واحداً من كل ثمانية أولاد.
- يتعرض أكثر من نصف الأولاد المصابين بالأكزيما لداء الربو في وقت ما من حياتهم.
- يتخلص تسعة أولاد من أصل عشرة مصابين بالأكزيما من هذا المرض حين يصبحون مراهقين.

معالجة الأكزيما

يمكن السيطرة عادة على الأكزيما بواسطة كريمات الجلد والزيوت. إنها تساعد على ترطيب البشرة، وجعلها أقل جفافاً وقابلية للحك. كما أن إضافة الزيوت إلى مياه الاستحمام مفيدة. وفي حالات الأكزيما الأكثر شدة، ثمة كريمات خاصة تعالج الالتهاب نفسه.

تستطيع كريمات الجلد تخفيف أعراض الأكزيما.



تاريخ داء الربو

عرف الناس داء الربو منذ العصور القديمة. وبعد أول الأدوية الغريبة والبدائية، أصبحت علاجات الربو تنجح. والآن، فيما نعرف المزيد عن داء الربو، من يعرف ما قد يخبئه لنا المستقبل؟



يستخدم علماء الأعشاب الصينيون العلاجات النباتية لمعالجة داء الربو.

الربو القديم

تم تدوين أعراض الربو للمرة الأولى في مصر القديمة قبل أكثر من 3500 عام. وكان العلاج الموصى به روث الجمال والتماسيح. كما عالج الأطباء في الصين القديمة داء الربو. جربوا **الوخز بالإبر، والتأمل**، والعلاجات النباتية واليوغا، والتي ما زال العديد من الأشخاص يستعملونها اليوم.



كان أبقراطس طبيباً مشهوراً عالج الإغريق القدامى.

الشعر

تأتي كلمة الربو asthma من كلمة يونانية قديمة تعني "التنفس بصعوبة". وقد ظهرت هذه الكلمة للمرة الأولى عام 800 قبل الميلاد في شعر طويل اسمه الإلياذة كتبه هوميروس. واستخدم الطبيب اليوناني الشهير أبقراطس هذه الكلمة لتسمية الحالة الصحية بعد 400 عام. تألف علاجه من مزيج لدم البومة في الشراب.

وأول كتاب عن داء الربو جرى تأليفه عام 1190 من قبل طبيب إسباني، اسمه موزيس مايمونيدس. رأى ذلك الطبيب أنه يمكن تفادي نوبات انقطاع النفس بتغيير المناخ، والخضوع لتوتر أقل وشرب الكثير من حساء الدجاج.

المستقبل؟

إن الأبحاث الجارية حول داء الربو تساعد في تطوير عقاقير وأجهزة استنشاق أفضل، وحتى علاجات جديدة. وفي المستقبل، قد يصبح ممكناً تحصين الأشخاص من داء الربو بحقنهم بلقاح ضد الزكام أو تأثيرات عث الغبار المنزلي. ثمة احتمال آخر يكمن ربما في **جيناتنا** ("الخصائص" في تكويننا والتي تُنتقل إلينا من أهلنا). إذ ان داء الربو ينجم على ما يبدو عن جينة مشوبة (مختلّة)، قد يتمكن العلماء يوماً ما من تصحيحها.

الوخز بالإبر هو علاج قديم لداء الربو لا يزال مستخدماً حتى اليوم.

اكتشاف العوامل المسببة

في العام 1698، ظهر كتاب مهم في انكلترا اسمه "معالجة الربو". كان مؤلفه أول طبيب يدرك أن الطقس، والغبار، والالتهاب والتمارين تؤدي كلها دوراً في الربو.

الأوقات المعاصرة

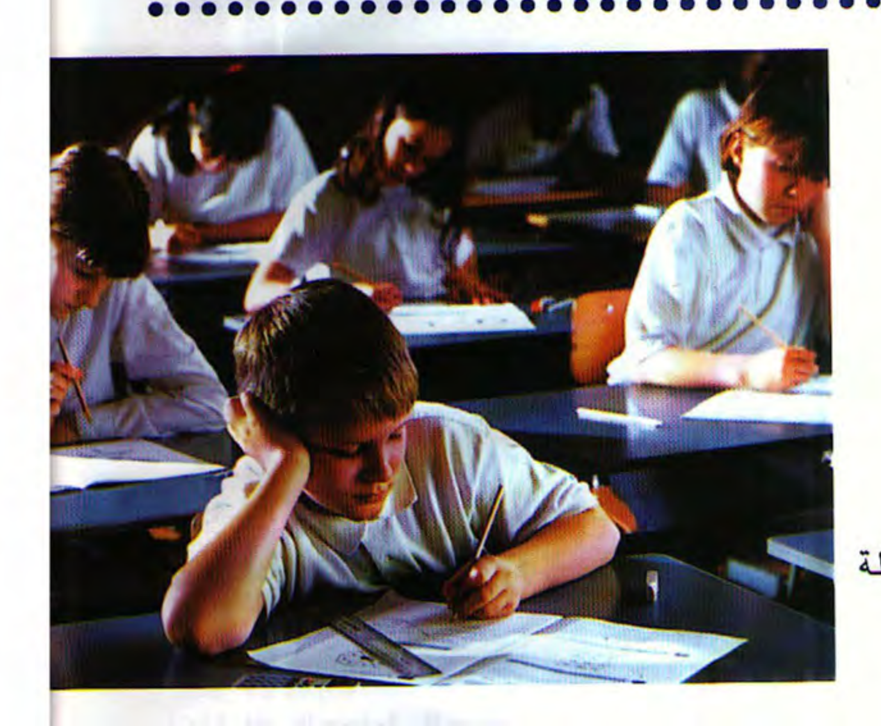
في الستينيات من القرن العشرين، حقق الأطباء تقدماً مهماً إذ اكتشفوا أن داء الربو ناجم عن التهاب في المجاري الهوائية. وأفضى فهمهم المتزايد لطريقة تفاعل الجسم مع المواد المسببة للحساسية إلى ابتكار علاجات اليوم التي تهدف إلى السيطرة على الالتهاب نفسه بدل إرخاء المجاري الهوائية فقط.

تحمل الأبحاث العلمية الأمل في إمكانية شفاء داء الربو يوماً ما.



داء الربو في المدرسة

تضم كل مدرسة مجموعة كبيرة من التلامذة المصابين بداء الربو. يكون معظمهم سعداء ويعملون جيداً، لكن بعضهم قد يقصّر في الحضور. كيف تستطيع المدارس دعمهم؟



ملاحظة المشاكل

يعيش معظم الأولاد المصابين بالربو حياة كاملة في المدرسة. لكن داء الربو عندهم قد يتفاقم أحياناً، وقد يشهدون لياليَ خالية من النوم فيفوّتون صفوف الرياضة أو يضطرون إلى التغيب أيام عدة. وقد يتأخرون في التعلم أو يشعرون أنهم منبوذون.

هل تعلم؟

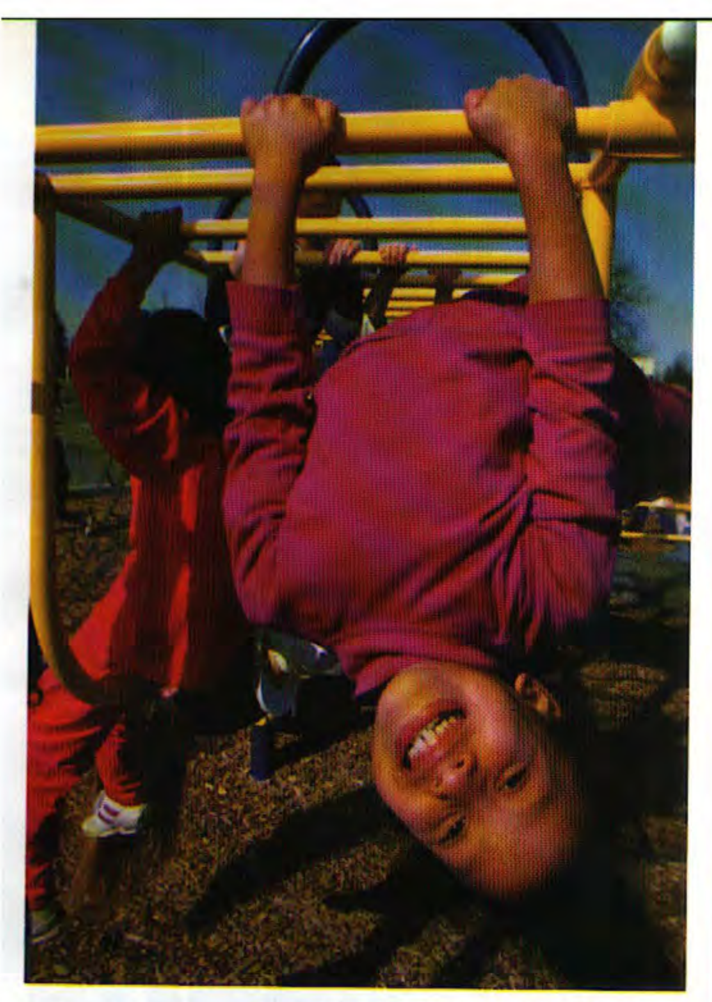
- إن ولداً واحداً من أصل عشرة أولاد يغيب أكثر من شهر كامل عن المدرسة كل سنة.
- يشعر ربع الأولاد المصابين بالربو بالإحراج من استعمال جهاز الاستنشاق في المدرسة.
- يساعد الغناء أو العزف على آلة نفخ الأشخاص المصابين بالربو في تحسين تنفسهم.

ضغط الامتحان

بالنسبة إلى الأولاد الأكبر سناً، قد تكون المدرسة جزءاً من المشكلة. فحين يستعدون للامتحانات، قد يجعل التوتر أعراضهم أسوأ. وهم يحتاجون في هذه الأوقات، إلى دعم إضافي.

كيف تستطيع المدارس المساعدة؟

يتوجب على الأساتذة الاطلاع على أدوية الربو ومعرفة كيفية التعاطي مع نوباته. وعليهم جعل المدرسة متفهمة لوضع التلاميذ المصابين بداء الربو قدر الإمكان. عليهم التأكد من أن كل تلميذ، حتى غير المصاب بالربو، يفهم الحالة الصحية. تم تلخيص هذه الأفكار في سياسة المدرسة تجاه داء الربو.



يستطيع الأولاد المصابون بالربو اللعب وممارسة التمارين مثل أي ولد آخر.

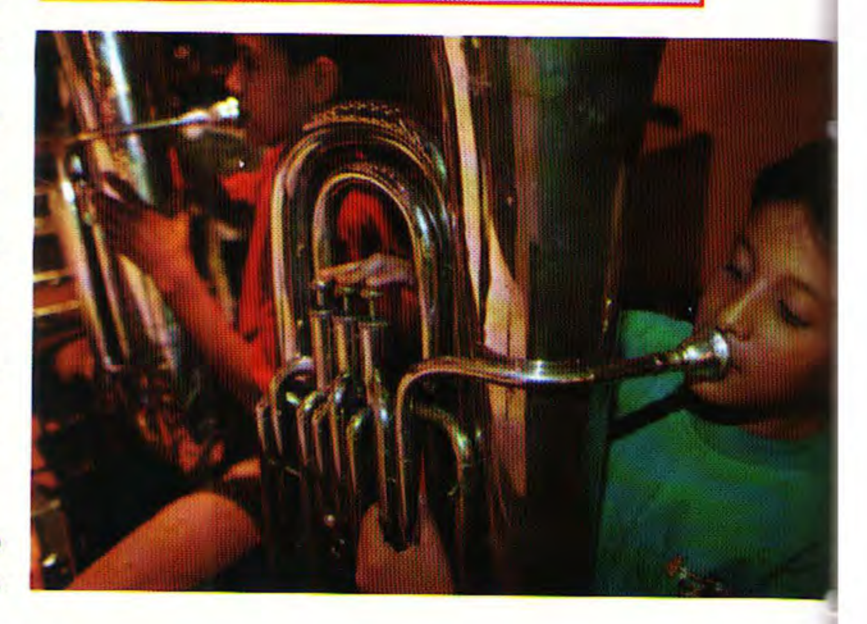
سياسة المدرسة تجاه داء الربو

توافق هذه المدرسة على:

- الاحتفاظ بسجل لكل ولد مصاب بداء الربو، وتدوين الأدوية التي يتناولها.
- السماح للأولاد بالوصول إلى جهاز الاستنشاق في أي وقت.
- اعتماد سياسة عدم التدخين وعدم الاحتفاظ بحيوانات مكسوة بالفرو أو الريش.
- التأكد من معرفة جميع الموظفين لما يجب فعله أثناء نوبة الربو.
- التأكد من أن الأولاد المصابين بالربو يشاركون تماماً في الحياة المدرسية، بما في ذلك الرياضة.
- البقاء على اتصال مع الأهل وإبلاغهم عن أية نوبة ربو.
- تشجيع الأولاد الآخرين على فهم داء الربو.

دروس الرياضة

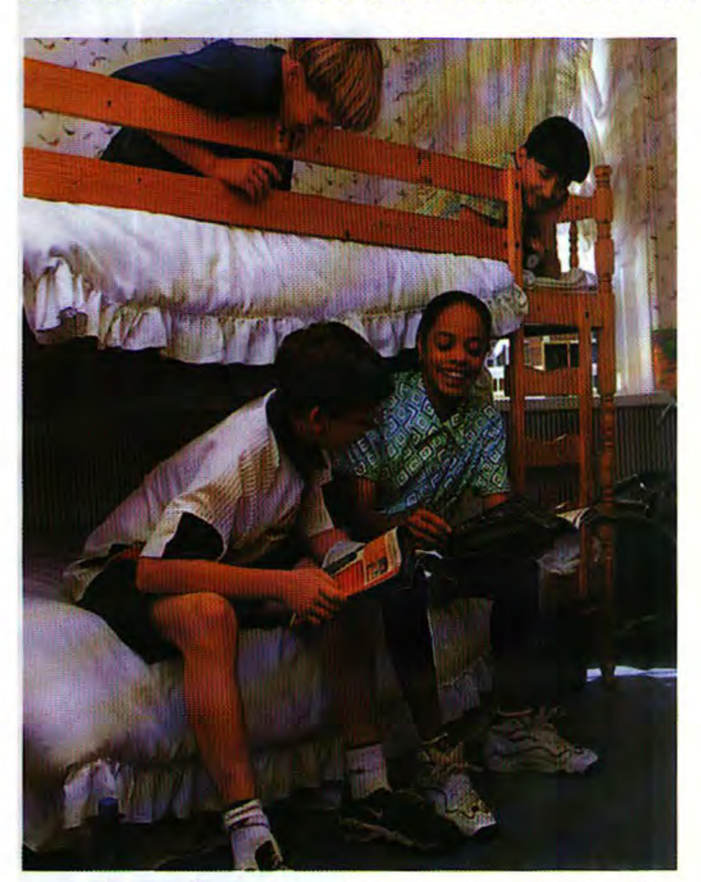
يجدر بالمدارس تشجيع كل ولد على المشاركة في دروس الرياضة. فالتمرين مهم لكل شخص، بما في ذلك الأولاد المصابون بالربو. وإذا كان التمرين يسبب استهلال أعراض الربو عند تلميذ، يتوجب على هذا التلميذ استنشاق الجهاز المسكن لبضع دقائق قبل بداية الدرس والتأكد من تحمية العضلات أولاً. ولا بد من أن يكون الجهاز المسكن دوماً في متناول اليد.



يمكن للعزف على آلة نفخ أن يساعد الأولاد على النفخ بقوة أكبر وقد يحسّن حالة الرئتين.

داء الربو في المنزل

قد يؤثر داء الربو في الحياة العائلية بشتى الطرق. فعلى سبيل المثال، قد تكون نوعية أرضية البيت وستائر نوافذه دليلين على أن شخصاً في المنزل يعاني من الربو.



إن النوم في السرير العلوي بدل السرير السفلي أفضل للأولاد المصابين بالربو.

التخلص من الغبار

لعل المسبب الأساسي للربو في المنزل هو عث الغبار المنزلي. وحتى في المنزل الأكثر نظافة، هناك مقدار هائل من الغبار– يأتي بمعظمه من قشور الجلد الميت المتساقطة عن الأشخاص الذين يعيشون في المنزل. يقتات عث الغبار بالغبار في السجاد والستائر والأثاث. وهو يحب الاختباء في الأماكن الدافئة والمسدودة في غرف النوم وغرف الجلوس.

أرضيات وستائر قاسية

إن استبدال السجاد بأرضية قاسية والستائر الرخوة بأخرى قاسية يخفض من الأماكن التي يستطيع العث العيش فيها. كما أن فتح النوافذ لتهوئة الغرف، وإزالة الغبار بفوطة رطبة والتنظيف بالمكنسة الكهربائية كل يوم يخفض كمية العث إلى النصف.



لا بد من إبقاء المنازل التي يعيش فيها أشخاص مصابون بداء الربو خالية من الغبار.

الأسرّة

حين يعاني شخص من داء الربو، من الأفضل إبقاء غرفته مرتبة. فتخفيض عدد الألعاب الطرية يعطي العث مساحات أقل للاختباء. كما أن الأغطية الخاصة على السُّرر والبطانيات والوسادات تساعد في قتل العث. يجب غسل أغطية السرير كل أسبوع، والوسادات والبطانيات مرة كل شهر.

وإذا كان الأولاد ينامون في أسرّة فوق بعضها البعض، فإن الذين ينامون في الأسفل هم أكثر ميلاً للكشف عن أعراض الربو من الذين ينامون في الأعلى. والسبب في ذلك أنهم يتنفسون المواد المسببة للحساسية الموجودة في فراشهم والفراش الذي فوقهم.

لا حيوانات أليفة

الحيوانات الأليفة هي مسبب شائع للربو لدرجة أن العديد من العائلات تقرر عدم اقتنائها. قد يكون ذلك مخيباً للجميع.



تسبب العديد من الحيوانات النوبات للأشخاص المصابين بالربو – لكن قد يكون صعباً لبعضهم عدم اقتناء حيوان أليف.



قد يحتاج بعض الأولاد إلى تجنب الأقلام اللبادية الرأس إذا كانت الأدخنة المتصاعدة منها تهيج مجاريهم الهوائية.

لا تدخين

بما أن الدخان يتغلغل في الهواء وينتقل من غرفة إلى أخرى، تفرض العديد من العائلات التي يعاني أحد أفرادها من الربو قاعدة عدم التدخين.

عبء إضافي

أحياناً، قد يفرض الربو عبئاً على العائلة. فقد يحدث أحياناً أن يحتاج الولد المصاب بالربو إلى عناية إضافية. وهذا ما يجعل إخوته وأخواته يشعرون بالغيرة.

"حين عدت من المستشفى، راق لشقيقتي الانتباه الكبير الذي حظيت به. فراحت تتظاهر بالسعال وتقول "أصبت الربو. أصبت بالربو".

أليسون، 8 أعوام.

أسئلة يطرحها الأشخاص

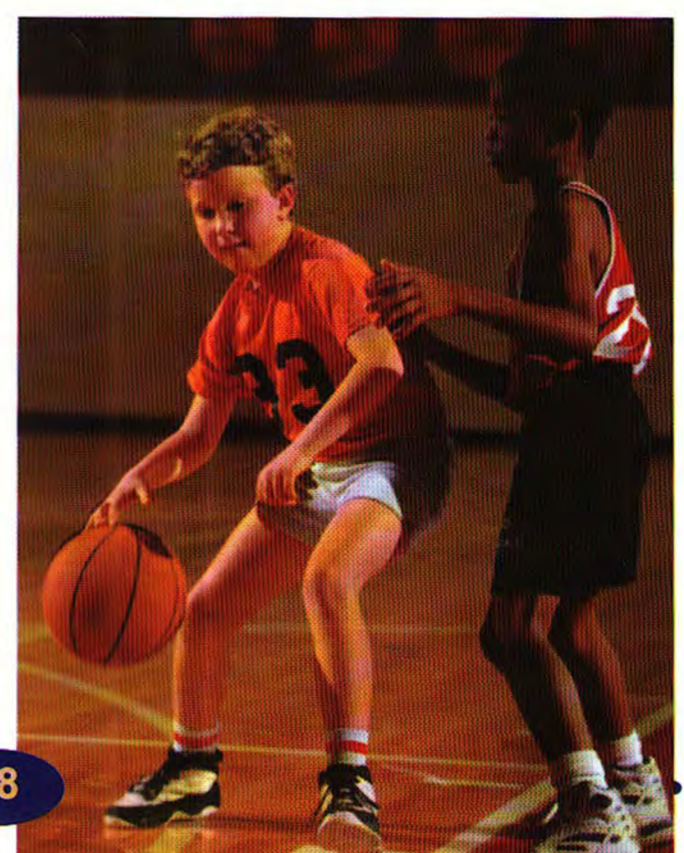
أخشى أن أبقى أعاني من داء الربو إلى الأبد. هل سأتخلص منه؟
يتخلص ثلث الأولاد فقط من داء الربو كلياً حين يصبحون أكبر سناً. ويجد بعض الأولاد أن داء الربو أصبح أفضل حِالاً عندهم في سنوات المراهقة، لكنه قد يعود في سن متأخرة من العمر.



الهواء الدافئ والرطب في حوض السباحة نادراً ما يزعج الأشخاص المصابين بالربو.

هل من علاج شافٍ لداء الربو؟
ليس بعد. لكن العلماء يعملون جدياً على هذه المشكلة. سوف يساعدنا عملهم في فهم الكثير عن كيفية نشوء الربو وسببه. في غضون ذلك، تتوافر أدوية جديدة وأفضل على الدوام.

أُحب الرياضة، لكني مصاب بالربو. هل من رياضات تساعد المصابين بالربو؟ وهل من رياضات يجدر بي تفاديها؟
الرياضات الجماعية جيدة لأنها تعطيك فرصة الاستراحة والتقاط أنفاسك مجدداً. ونادراً ما تسبب السباحة في حوض داخلي الأعراض إلا إذا كانت المياه باردة جداً أو محتوية على الكثير من الكلور. كما أن الرياضات الداخلية، مثل كرة السلة وكرة المضرب وكرة القدم في ملعب داخلي مناسبة في الشتاء. أما الرياضات التي يجدر بك الحذر منها فتشمل الغوص والتسلق والتزلج على الثلج أو الجليد.



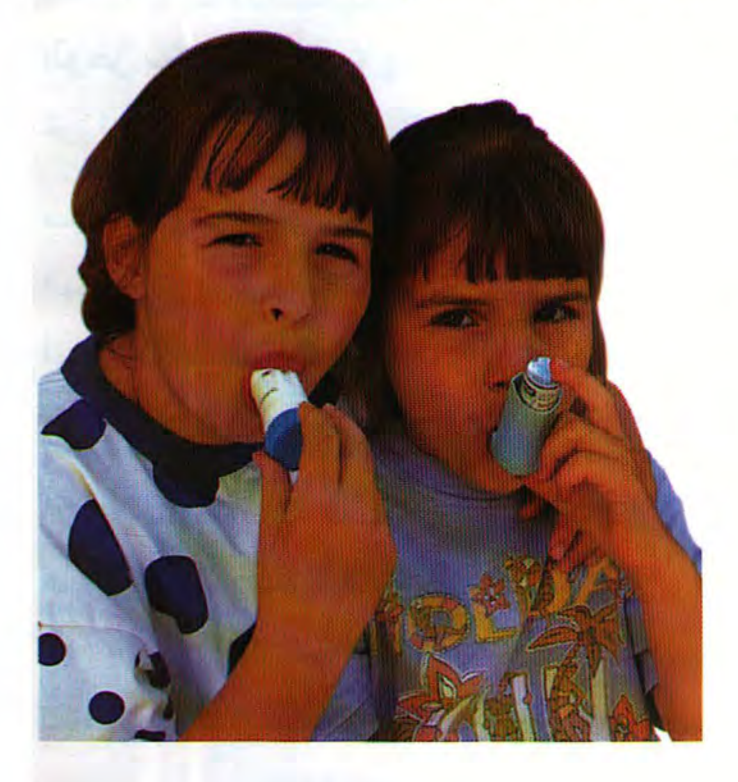
الرياضات الجماعية تعني ركضاً أقل وإنما الكثير من المرح.

أخشى أن يتعرض صديقي لنوبة ربو. هل صحيح أنك قد تموت من الربو؟

هناك وفيات نتيجة الربو، لكنها نادرة جداً وتصبح أكثر ندرة. فالعلاجات الأفضل لداء الربو الآن تعني أن معظم الأشخاص يستطيعون السيطرة على داء الربو. في غضون ذلك: تبقى أفضل طريقة لمساعدة صديقك معرفة ما يجب فعله بالضبط خلال نوبة الربو. ألقِ نظرة على النصائح المذكورة في الصفحة 13.

متى يصبح الأولاد ناضجين كفاية لحمل مسكنات الربو واستعمالها وحدهم؟

في عمر السبع سنوات، يكون معظم الأولاد ناضجين كفاية لحمل الجهاز المسكن وتحديد متى يجب استعماله. إذا كانوا أصغر من ذلك ويذهبون إلى المدرسة، يجب أن يتمكنوا دوماً من الوصول إليه على الفور.



في عمر السبع سنوات، يصبح معظم الأولاد ناضجين كفاية لحمل الجهاز المسكن الخاص بهم.

هل من وظائف لن أستطيع ممارستها؟

عليك التفكير ملياً قبل التقدم إلى وظائف تنطوي على احتكاك مباشر بمسببات الربو، مثل الحيوانات، والغبار، والرذاذ، والمواد الكيميائية، والأدخنة. كما أن خدمة الطوارئ والإطفائية لا تقبل أشخاصاً مصابين بالربو. أما القوات المسلحة فقد تقبلك إذا كنت خالياً من الأعراض ولم تتناول أي دواء للربو منذ أربعة أعوام.



يتوجب على الأساتذة التأكد من وجود أجهزة استنشاق الأولاد الصغار في متناول يدهم في أي وقت.

فهرس

الوخز بالإبر: طريقة علاج صينية تقوم على غرز إبر رفيعة في أنحاء معينة من الجسم.

مجرى هوائي: أنبوب ينقل الهواء من القصبة الهوائية إلى الرئتين. تصبح المجاري الهوائية أصغر عند تغلغلها أكثر في الرئتين.

مادة مسببة للحساسية: مادة تدفع الجسم إلى التفاعل بطريقة سيئة. المكسرات، والحليب، وثمار البحر، والقمح، وغبار الطلع، والهررة، والكلاب وعث الغبار المنزلي هي المواد الشائعة المسببة للحساسية عند الأشخاص المصابين بالربو.

حساسية: تفاعل شخص مع شيء ما (مادة مسببة للحساسية) قد لا يؤذي أشخاصاً آخرين. إنها قد تسبب نوبات الربو، أو الأكزيما، أو العطاس أو مشاكل أخرى.

شعيبة: مجرى هوائي صغير في الرئتين.

جرعة: مقدار الدواء المعطى لمريض.

أكزيما: مرض يكون فيه الجلد أحمر وموجباً للحك ومتقشراً في أنحاء من الجسم.

فطر: كائن ليس حيوانياً ولا نباتياً، مثل العفن أو الفطر.

جينة: أحد أجزاء الجسم التي تجعل كل شخص مختلفاً. الجينات موجودة في كل خلية من الجسم وهي موروثة من أهلنا.

حمى القش: حساسية تجاه غبار الطلع والغبار. إنها تسبب العطاس، والأنف السيَّال والعيون الدامعة.

تحصين: إعطاء شخص لقاحاً يحميه من مرض معين.

ملتهب: ساخن وأحمر ومتقرح ومتورم. والالتهاب هو الورم الساخن والمتقرح الناجم عن إصابة أو التهاب في ناحية من الجسم.

جهاز استنشاق: جهاز بلاستيكي صغير يعطي دواء الربو.

رئة: أحد عضوين شبيهين بالاسفنجة في صدرك يمتلئان بالهواء عند الاستنشاق.

تأمل: التفكير بعمق لأجل الشعور بالهدوء والسلام والاسترخاء.

مجهري: صغير جداً لرؤيته بالعين المجردة.

ترطيب: جعله أقل جفافاً.

مخاط: سائل لزج يحمي بطانات الفم والأنف والمجاري الهوائية وأنابيب الهضم.

مرذة: آلة تحول الدواء السائل إلى رذاذ يمكن استنشاقه عميقاً في الرئتين.

وظيفي: له علاقة بالعمل.

جزيئة: جزء صغير من مادة، مثل ذرة الغبار.

مقياس ذروة الدفق: أنبوب بلاستيكي يظهر مدى حسن عمل رئتيك من خلال قياس قدرتك على النفخ.

مانع: دواء للربو يهدئ المجاري الهوائية ويجعل حدوث نوبة الربو أقل احتمالاً.

مسكن: دواء ربو يرخي العضلات في المجاري الهوائية، ويسهّل التنفس.

فاصل: جهاز بلاستيكي شفاف يتم تثبيته على جهاز استنشاق. وهو يساعد دواء الربو على الوصول إلى المجاري الهوائية.

عَرَض: أحد التأثيرات التي تظهر على الشخص أو يشعر بها عندما يعاني من مرض. السعال هو عَرَض الربو مثلاً.

مسبب: شيء يؤدي إلى ظهور أعراض الحساسية.

لقاح: مادة تعطى لشخص لحمايته من مرض.

رشح: رشح سائل.

صفير: التنفس بصوت ضاج وبصعوبة.

قصبة هوائية: الأنبوب الذي يربط الحنجرة بالرئتين.

يوغا: نوع من التمارين يمدد الجسم. يستطيع مساعدة الأشخاص على الاسترخاء ويحسن طريقة تنفسهم.

منظمات مفيدة

في ما يأتي بعض المنظمات التي يمكنك الاتصال بها للحصول على المزيد من المعلومات بشأن داء الربو.

National Asthma Campaign
Providence House
Providence Place
London NI ONT
Tel: 0845 701 0203 (خط للمساعدة)
www.asthma.org.uk

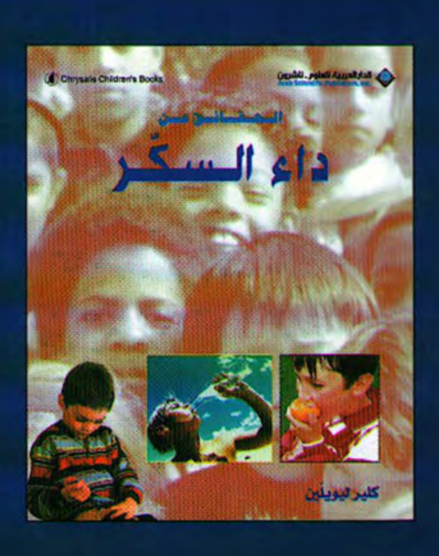
The National Eczema Society
163 Eversholt Street
London NW1 1 BU
Tel: 020 7388 34444 (للمعلومات)
www.eczema.org

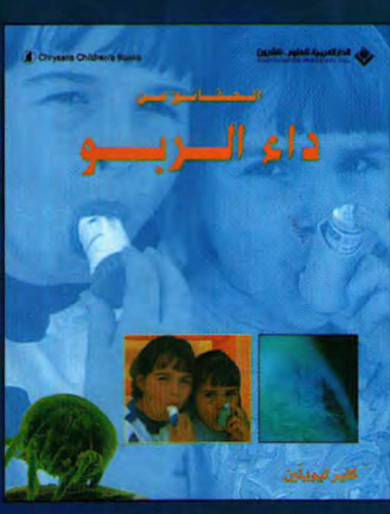
الحقائق عن

داء الربو

إذا كنت مصاباً بداء الربو - لا سمح الله، ستجد نفسك عاجزاً عن التنفّس في بعض الأحيان.
عندها عليك أن تستخدم جهاز الاستنشاق، أو تذهب إلى المستشفى.
ولكن، لا تجزع، ففي معظم الأوقات لن يشعر مَن حولك بأنك مصاب بداء الربو.
هذا الكتاب يشرح طبيعة المرض ومسبباته، ويأخذك في جولة لتتعرَّف
على الحياة اليومية للمصابين به، وكيف يتعايشون مع حالتهم.

صدر من هذه السلسلة







الدار العربية للعلوم - ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.
www.asp.com.lb
ص.ب. 13-5574 شوران 2050-1102 بيروت - لبنان
هاتف 785107/8-9611+ فاكس: 786230-9611+
البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb

ISBN 9953-29-219-1

